

# Reforma Pro-Salud: Plantas Medicinales de la A a la Z

La mejor manera de tener un cuerpo sano, es alimentándose y ejercitándose para preveer enfermedades que hoy son muy comunes en nuestras sociedades.

En nuestro ministerio, estamos deseosos de darle algunos consejos según la Guía de la A a la Z.

## Guía Alfabética de la A a la Z

A B C D E F G H I J K L L M N O P R S T U V Z

### A

#### Abeto

Propiedades:

- Depurativo.
- Diurético.
- Balsámico.
- Eficaz contra el reumatismo y la artritis.
- Combate impurezas de la sangre y de la piel, estimula las funciones renales y activa la secreción de la orina.
- Indicado en las afecciones de las vías respiratorias como catarro, bronquitis, asma, laringitis y faringitis.

Usos:

- Excelente en baños de vapor y vahos de pecho y cabeza.
- La infusión se prepara de las yemas y las hojas, empleando una cucharada de las mismas por taza de agua.

#### Achicoria

Propiedades:

- Laxante.
- Digestiva.
- Aperitiva y vermífuga.
- Mejora las funciones digestivas y normaliza la actividad del hígado, actúa suavemente en los intestinos facilitando las evacuaciones, combate los gusanos o lombrices intestinales. Indicada en los casos de inapetencia o desgana hacia los alimentos.

Usos:

- Se emplean las hojas tiernas y las raíces que previamente han sido disecadas a la sombra.
- Cocimiento de tres minutos, de dos cucharaditas de polvo de raíz seca en una taza de agua, dos veces al día.
- Las hojas pueden ser tomadas en infusión como tiernas en ensalada.
- Se puede usar para zumos y jarabes.

#### Ajenjo

Propiedades:

- Condimento.
- Tónico biliar.
- Aperitivo y digestivo.

Usos:

- Condimento en sopas vegetales.
- Útil contra flatulencias y espasmos.
- Recomendable para las dolencias post-operatorias (vesícula).
- Se utiliza toda la planta , se toma un manojo en infusión antes de las comidas.

## Ajo

Propiedades:

- Antiséptico.
- Depurativo.
- Aperitivo y digestivo.
- Vermífugo.
- Eficaz en todas las afecciones de los intestinos. Actúa contra todas las impurezas de la sangre y de la piel: ácido úrico, reumatismo, gota, acné, etc. Rebaja la tensión arterial, estimula el apetito y facilita las digestiones. Actúa contra los gusanos intestinales.

Usos:

- Se utilizan los bulbos o cabezas llamadas comúnmente.
- Se tomará la planta fresca, de 3 a 10 dientes al día, en pequeños pedazos con las comidas.
- Se puede machacar y usar en el pan y también tomar el zumo.
- Para combatir las lombrices se usan en lavativas de infusiones de ajo (de 6 a 10 dientes) en medio litro de agua.
- Para el reumatismo se hacen cataplasmas de ajo machacado.

## Alcachofa

Propiedades:

- Diurética.
- Antidiabética.
- Colagoga.
- Atenuante.

Usos:

- Indicada para combatir desórdenes hepáticos, cálculos biliares y niveles altos de azúcar y colesterol en la sangre.
- Combate las náuseas.
- Eficaz en las afecciones renales y estimulante de la secreción urinaria.

## Aloe vera (ver sábila)

### Anís

Propiedades:

- Expectorante
- Aperitiva
- Tónica
- Sedante

- Galactógena
- Carminativa y estomacal

Usos:

- Se utiliza en catarros agudos y crónicos del intestino (gastritis). Escasez de leche en la madre que cría, inapetencia, calambres nerviosos del estomago. Facilita la expulsión de los gases intestinales
- Útil para el asma y la bronquitis
- Se hace una infusión de semillas, media cucharadita por taza.
- No debe de abusarse en la dosis (máximo 4 tacitas al día).

## Árnica

Propiedades:

- Descongestionante.
- Antiinflamatoria.
- Astringente.
- Hemostática o antihemorrágica.
- Hipotensora.
- Estornutatoria.

Usos:

- La paja de avena es un aditivo al baño en caso de enfermedad cutánea.
- Un copo de avena completa se puede usar como alimento.
- La paja de avena: 500 a 1000g. Se cuece durante 30 minutos y se añade al agua del baño.

## Avena

Propiedades:

- Tranquilizante.
- Vigorizante tras una enfermedad.
- Recomendable en dolencias gástricas.

Usos:

- La paja de avena es un aditivo al baño en caso de enfermedad cutánea.
- Un copo de avena completa se puede usar como alimento.
- La paja de avena: 500 a 1000g. Se cuece durante 30 minutos y se añade al agua del baño.

## B

### Boldo

Propiedades:

- Colagogo (colerético).
- Digestivo.
- Sedante.
- Diurético.

Usos:

- Contra las afecciones hepáticas y cólicos biliares.
- Combate la inapetencia y suaviza las digestiones difíciles.

- Adecuado para enfermedades de las vías urinarias y estimula la secreciones urinarias.
- Reduce la excitación nerviosa.
- Se toma en ayunas una infusión de media cucharadita de la planta en una taza de agua.
- Como tintura de 10 a 20 gotas, dos veces al día.
- Como extracto de 1 a 5 gotas, disueltas en preparaciones alcohólicas y en las mismas dosis que en la tintura.

## Bolsa de pastor

Propiedades:

- Emenagoga.
- Hemostática.
- Astringente.

Usos:

- Se utiliza en casos de pérdida de sangre por la nariz, pérdida de sangre por el uréter debida a cálculos o piedras.
- Hemorragias o úlceras estomacales.
- Eficaz en caso de disentería y vómitos.
- Indicada para menstruaciones abundantes.

## Borraja

Propiedades:

- Sudorífica y diurética.

Usos:

- Se utiliza en gripes, estados febriles, catarros, anginas, bronquitis y todos los procesos que necesitan el estímulo de la secreción de la orina y la desinfección de las vías urinarias.
- Se hace un a infusión de una cucharadita por taza de agua y se toma bien caliente.

## C

### Cebolla

Propiedades:

- Antidiabética.
- Hipotensora.
- Antiséptica.
- Digestiva.
- Laxante.
- Diurética.
- Diluyente.

Usos:

- Regula la función del páncreas, estimulando a secreción de la insulina.
- Actúa contra el exceso de azúcar en la sangre (glucosa).
- Facilita la digestión y actúa suavemente en las funciones intestinales.
- Estimula la secreción de la orina y actúa como desinfectante de las vías urinarias y de las afecciones gastrointestinales.
- Eficaz contra el espesamiento de la sangre.

- Se utiliza como alimento ya sea crudo o cocido.

## Ciprés

### Propiedades:

- Astringente.
- Antiinflamatorio.
- Emanogogo.
- Pectoral.

### Usos:

- Eficaz en el tratamiento de las várices.
- Indicado contra las várices, las menorragias y en las hemorroides.
- Combate la tos persistente y la tos ferina.
- Se prepara 1 cucharadita de la nuez machacada por taza y se toman tres tazas al día.
- En baños se usan 5 cucharadas de nuez machacada por 5 litros de agua.
- En vahos se usa 1 cucharadita de la nuez machacada por 1 litro de agua.

## Cola de caballo

### Propiedades:

- Astringente.
- Diurética.
- Hemostática.

### Usos:

- En las enfermedades que sea necesario la cicatrización de heridas, llagas, eccemas y fístulas.
- En toda clase de hemorragias, menstruaciones, almorranas, vómitos con sangre procedente del estomago y de los pulmones.
- Estimulante de la función renal y de las vías urinarias.
- Se prepara una infusión cuya dosis será de una cucharadita por taza de agua y se toma una taza antes y después de cada comida.
- Para los vahos faciales y compresas se utiliza la misma dosis que la infusión.

## Culantro

### Propiedades:

- Digestivo.
- Antiespasmódico.
- Combate el síndrome de comprensión cardiaca por el intestino grueso flatulento.
- Galactógeno.

### Usos:

- Correctivo del sabor del condimento.
- Se toma un puño de frutos del culantro molidos para hacer una infusión en un litro de agua y se toma tres veces al día.

## D

## Diente de León

### Propiedades:

- Antidiabética.
- Diurética.

Usos:

- Las raíces recolectadas antes de la floración se consumen cocidas. Las hojas tiernas cortadas se utilizan a menudo en ensaladas.
- Esta planta tiene como sustancia de reserva el hidrato de carbono inulina, por lo que es apropiada e la dieta de los diabéticos.
- Otros compuestos de la planta tienen efectos diuréticos. Producción y secreción de bilis, importante remedio para el reuma (uso prolongado), pues el diente de león estimula los riñones y el buen funcionamiento del hígado y la bilis.
- Toda la planta es útil. Se prepara un manojo de por litro de agua tres veces al día.

E

F

G

H

I

J

K

L

LL

## Llantén

Propiedades:

- Digestivo.
- Cicatrizante y desinfectante estomacal y respiratorio.
- Evita las hemorragias y ayuda a contenerlas.

Usos:

- Eficaz en los golpes, úlceras, várices (colocar las hojas machacadas con hojas de plátano también machacadas), inflamación de las amígdalas, afecciones del hígado y del riñón, irritación de los ojos, cataratas, conjuntivitis (aplicar 3 gotas por ojo, 2 veces al día, en dolores de oído el jugo).

Se preparan tres cucharadas de hojas picadas en un litro de agua, tomar el té tres veces al día endulzado con miel de abeja, para hacer gárgaras preparar 6 cucharadas por litro de agua.

## M

### Malva

#### Propiedades:

- Emoliente en casos de bronquitis, afecciones gástricas e intestinales.
- En uso externo para excemas.

#### Usos:

- Se utiliza un puño de flores por litro de agua en infusión, tomar dos vasos de agua por día.
- Para uso externo se utiliza un puño de hojas por ½ litro de agua.

### Manzanilla

#### Propiedades:

- Antiespasmódico.
- Antiinflamatorio.
- Calmante general.

#### Usos:

- Se utiliza en casos de inflamación gástrica, espasmos e inflamaciones intestinales y flatulencias.
- Trastornos menstruales y post-parto.
- En uso externo para irritaciones cutáneas y eccemas.
- No debe utilizarse en caso de irritación de los ojos, para vahos en casos de congestión de las vías respiratorias superiores.
- Se prepara un puñado de flores en infusión por litro de agua, se toma una copita tres veces al día.

### Menta

#### Propiedades:

- Tiene efectos desinfectantes.
- Calmante.
- Tiene efecto colagogo y colerético.

#### Usos:

- Estimula la producción de bilis en las células hepáticas y el vaciado de la vesícula.
- Tiene efectos desinfectantes en casos de procesos de descomposición de estómago e intestino (dispepsias de fermentación) con diarrea.
- Es aconsejable en casos de mareos.
- Correctivo del sabor de otras plantas.
- Se prepara un puño de hojas por litro de agua en infusión, tomar tres vasos de al día.

## N

### Naranja

#### Propiedades:

- Limpieza del intestino y regeneración de las paredes intestinales.
- Ayuda a prevenir el estreñimiento.

- Contiene vitamina C, hierro, potasio, ácido fólico, fibra y sustancias antioxidantes.

## O

### Orégano

#### Propiedades:

- Antiespasmódico.
- Tónico y reconstituyente general.
- Ayuda en caso de flatulencias.

#### Usos:

- Ayuda en casos de espasmos menstruales y estados de hiperexcitación como ninfomanía y onanismo.
- Se prepara un manojo por litro de agua y se toma tres veces al día.

## P

## R

### Romero

#### Propiedades:

- Productor de calor, en uso interno.
- En uso externo como tónico nervioso y vascular en los trastornos circulatorios.

#### Usos:

- Se usa para aliviar los trastornos circulatorios en personas de edad avanzada.
- Para menstruaciones dolorosas y débiles (también como baño de asiento).
- Se prepara un puño de hojas por litro de agua en infusión y se toma tres veces al día.
- En uso externo se usa como cataplasma un puño de hojas por medio litro de agua.

## S

### Sábila (aloe vera)

#### Propiedades:

- Expectorante.
- Sana quemaduras (aplicar la gelatina).
- En hemorroides y heridas (introducir la gelatina).
- Colitis.
- Afecciones intestinales.
- Útil para hacer mascarillas faciales.
- Fortalece el cuero cabelludo.
- Aperitivo.

#### Usos:

- Sacar la sustancia gelatinosa y guardarla en el refrigerador y licuarlo al día siguiente, tomarlo en ayunas para afecciones del estomago y repetirlo dos veces por semana.
- Es recomendable en casos de estreñimiento y estimulante de la secreción biliar.

## T

### Toronjil

#### Propiedades:

- Sedante.
- Tónico nervioso.
- Reforzante.
- Antiespasmódico en casos de aerofagia y vómitos (especialmente durante la menstruación y jaqueca).

#### Usos:

- Se prepara un puño d hojas en infusión por litro de agua, tomar tres veces al día.
- Se usa como baño o cataplasmas en caso de jaqueca, un puño d hojas por ½ litro de agua.

## U

## V

### Valeriana

#### Propiedades:

- Tranquilizante en casos de depresión.
- Lígera hipersunción tiroidea.
- Dolencias cardíacas nerviosas.
- Eficaz contra el insomnio.

#### Usos:

- Se preparan dos o tres tallos en litro de agua hervida en infusión y tomar dos veces al día.

### Violeta

#### Propiedades:

- Expectorante en caso de tos con intensa secreción.
- Protector en caso de tos seca.

#### Usos:

- Se prepara un manojo de raíz por litro de agua y tomar dos vasos diarios.

## Z

### Zacate de limón (hierba de limón)

#### Propiedades:

- En infusión como en cocimiento se emplea como expelente estomáquico.
- Diaforético y expectorante.
- Carminativo gastrointestinal.

#### Usos:

- Se usa en casos de fiebre y catarrros.
- Se preparan 20g por litro de agua y se toman tres vasos por día.

## Zarzaparrilla

### Propiedades:

- Expectorante en caso de tos.
- Depurativo en casos de trastornos metabólicos reumáticos por medio de los riñones.

### Usos:

- Se hierve un manojo durante diez minutos en un litro de agua y tomar 3 vasos por día.